

MENGAPA DENDAM ?

Oleh: Lasino,S.Ag

A. PENDAHULUAN

Individu sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri di dalam kehidupannya tanpa individu lain. Di tengah-tengah lingkungannya tidak bisa membayangkan keharmonisan dan ketentraman sampai kematian datang. Pada umumnya manusia masih diliputi oleh sifat dendam atau keinginan-keinginan untuk membalas segala sesuatu yang dialaminya.

Berbagai alasan dilakukan untuk dapat melakukan kejahatan demi mencelakai individu lain. Individu yang masih diliputi kebencian atau cenderung memiliki sifat pendendam memiliki watak *dosa* atau benci (*raga carita*), karena sifat-sifat khususnya dekat dengan sifat-sifat kebencian. Secara negatif kebencian bersifat tidak senang dan tidak akan melekatinya obyeknya (Nanamoli, 1979:60).

Individu yang masih memiliki hawa nafsu, dicengkeram kebencian, atau diliputi kebodohan, melakukan kejahatan dalam perbuatan, perkataan maupun pikiran, akan menderita dan putus asa, tidak menyadari manfaat bagi dirinya dan pihak lain. Tetapi manusia yang tidak lagi dilanda hawa nafsu, tidak dicengkeram kebencian dan tidak diliputi kebodohan, tidak lagi melakukan kejahatan dengan perbuatan, perkataan maupun pikiran, maka tak akan menderita dan putus asa, menyadari manfaat bagi dirinya sendiri dan individu lain (*A.i.156*).

Individu yang telah melakukan kejahatan atau kesalahan dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari, yang menyebabkan pikiran akan berisi berderet-deret daftar nama-nama yang menjengkelkan, menyakiti hati, bahkan yang merusak. Setiap saat peristiwa-peristiwa yang menyakitkan, menjengkelkan, mengecewakan dapat muncul secara berganti-ganti, sehingga mengganggu ketenangan pikiran dan menyebabkan keinginan untuk membalas dendam muncul. Dendam dan amarah muncul melalui pikiran dan merupakan akibat dari suatu peristiwa yang terjadi yang menimbulkan kekecewaan atau kebencian.

Individu yang masih diliputi sifat dendam pada dasarnya belum bisa mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk. Pikiran yang sudah diliputi oleh kebencian dan keinginan untuk membalas dendam terhadap apa yang telah dialami, akan menyebabkan pikiran semakin sulit untuk dikendalikan dan ketenangan hidup juga akan semakin sulit didapatkan. Pikiran itu sangatlah sulit dikendalikan, bergerak sangat cepat menuju kemana mau pergi, melatih pikiran adalah baik, pikiran yang terkendali akan membawa kebahagiaan (*Dhp.iii.35*).

Penyebab semua itu adalah pikiran, dimana pikiran itu muncul akan mengakibatkan suatu tindakan. Individu yang pikirannya sudah diliputi kebencian maka muncul suatu dendam pada yang lainnya, sehingga dengan adanya kebencian dan dendam tersebut akan memunculkan kekerasan, timbulnya kekerasan bisa berbentuk pembunuhan, penganiayaan dan sebagainya yang bisa menimbulkan penderitaan.

Individu yang pikirannya masih diliputi oleh *lobha*, kebencian dan rasa dendam masih melekat padanya sebagai keinginan yang belum terpenuhi. Sedangkan *dosa* dan *moha* yaitu kebencian

terhadap individu sehingga muncullah rasa dendam. Sedangkan *irsia*, adalah perasaan irihati terhadap pihak lain yang akan menyebabkan manusia melakukan apa yang diinginkan. Keadaan-keadaan apapun yang tidak baik dan baik, yang merupakan bagian dari yang baik dan tidak baik, berhubungan dari yang baik dan tidak baik semua ini didahului oleh pikiran (*A.vi.70*).

Pikiran adalah awal dari segala tindakan baik maupun buruk maka untuk mengendalikan dari pikiran yang buruk, harus dikembangkan *metta*, *karuna*, *mudita* dan *upekkha*, dimana hal tersebut akan mengendalikan pikiran buruk yang ada. Segala peristiwa yang terjadi, baik menyenangkan atau tidak menyenangkan merupakan akibat dari suatu perbuatan, baik dilakukan dalam kehidupan sekarang ataupun perbuatan pada kehidupan lampau yang belum berbuah.

Sikap untuk menyadari bahwa apapun yang terjadi adalah akibat dari perbuatan yang telah dilakukan merupakan sikap baik dan merupakan sikap berpikir yang amat penting. Kejahatan yang dilakukan tidak hanya akan menyebabkan penderitaan individu lain, perbuatan tersebut juga akan menyebabkan penderitaan bagi pelakunya. Sebaliknya kebaikan yang dilakukan akan membawa manfaat kepada semua. Sesuai dengan benih yang telah ditabur begitulah buah yang akan dipetik, pembuat kebaikan akan memetik kebaikan pembuat kejahatan akan memetik kejahatan (*S.i.227*).

Diceritakan dalam cerita jataka (*guttilla jataka*) kisah ketika Buddha di undang oleh umatnya untuk makan dirumahnya. Dengan undangan tersebut maka Beliau mengunjungi rumahnya. Umat tersebut bukannya melayani dengan baik, tetapi mencelanya dengan kata-kata kotor dan kasar. Dengan perlakuan yang demikian Buddha tidak membalas. Buddha menasehatkan agar tidak membalas dendam. “kebencian tidak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi kebencian akan berakhir bila dibalas dengan tidak membenci (*Dhp.I.5*).

Manusia yang dicela atau dicemooh akan muncul perasaan marah dan dalam pikirannya muncul keinginan untuk membalas dendam. Buddha bersabda “jika ada yang berbicara menghina Buddha, menghina Dhamma atau menghina sangha, janganlah merasa marah, tidak senang atau mendendam kepadanya. Jika ada yang berbicara memuji Buddha, memuji dhamma atau memuji sangha janganlah menjadi senang atau gembira didalam batinmu” (*D.i.3*).

Mempunyai sifat pemaarah, tidak mempunyai kehalusan pikiran, mempunyai pendidikan yang rendah, menceraap obyek yang tidak baik dan mempunyai rasa dendam merupakan sebab dari timbulnya dendam atau kejahatan (Kaharuddin,1991:16). Buddha menjelaskan kepada para siswanya, bahwa ada lima cara dimana seseorang dapat bebas dari dendam , yaitu dengan mengembangkan cinta kasih, mengembangkan kasih sayang, mengembangkan ketenangseimbangan dan menerapkan fakta kepemilikan hukum karma (*A.ii.234*).

B. PENGERTIAN SIFAT DENDAM

Dendam adalah usaha untuk membalas kejahatan atau keinginan untuk membalas (Tim Penyusun, 2002: 250)). Tindakan untuk membalas suatu kejahatan merupakan bentuk aktif dari *akusala dhamma*, dengan kesadaran atau pikiran membenci sebagai akarnya dan kemarahan sebagai sebab utamanya. *Dosa* secara etis adalah kebencian tetapi secara psikologis adalah pukulan berat dari

pikiran terhadap obyek yaitu pertentangan atau konflik. *Dosa* disebut juga *patigha* atau dendam, *byapada* atau kemauan jahat (Mettadewi,1994:105)

Dosa tidak hanya bersifat kejam, tetapi juga mengotori pikiran. Kebencian tidak hanya liar dan kasar, tetapi juga menekan dan mengakibatkan kepribadian rendah dan penuh ketakutan. Duka cita, kesedihan, ketakutan, tekanan, amarah, dendam, merencanakan pembunuhan semua merupakan kebencian atau *dosa*. *Dosa* muncul bersamaan dengan ketakutan dan kekejaman. Individu yang marah, kejam sesungguhnya juga mudah timbul rasa takut dalam dirinya. Kekejaman merupakan kebencian yang memuncak, sedangkan ketakutan merupakan kebencian yang berkurang, karena rasa takut akan akibat dari perbuatan buruk yang muncul dari kebencian.

Manusia mempunyai sifat mudah marah, jengkel berakar dari batin yang diliputi oleh kebencian atau *dosa*. Kebencian (*dosa*) sebagai akar dari kesadaran atau pikiran buruk atau *dosamula citta* (Mettadewi,1993:49). Kejahatan muncul karena pada dasarnya manusia masih diliputi oleh keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), kebodohan (*avijja*) dan irihati (*irsia*). Keserakahan, kebencian, kebodohan dan irihati merupakan noda batin yang bersifat laten selama manusia belum mencapai tingkat kesucian. *Lobha, dosa, moha* merupakan noda, musuh, penusuk, pembunuh dan lawan atau musuh manusia dari dalam (*It.88*).

Kejahatan adalah keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), marah dan balas dendam....memandang rendah dan menguasai...., irihati dan kikir...., menipu dan memaksa..., keras kepala dan kelancangan..., kesombong dan kecongkakan (*M.i.15-16*). Kebencian (*dosa*) merupakan bentuk-bentuk batin yang tidak baik. Kesadaran atau *citta* selalu timbul bersama dengan bentuk-bentuk batin (*cetasika*). Bentuk-bentuk batin atau *cetasika* merupakan kesadaran yang bersekutu dengan kesadaran (*citta*)

Cetasika atau bentuk-bentuk batin mempunyai empat macam sifat, yaitu timbul bersama dengan *citta* (*ekupada*), padam bersama dengan *citta* (*ekaniroda*), mempunyai obyek yang sama dengan *citta* (*ekalambana*), dan pemakaian obyek yang sama dengan *citta* (*ekavutthaka*). Kelompok batin yang terdiri dari *citta* dan *cetasika* selalu muncul dan padam secara bersamaan.

Dosamula citta dalam kesadaran selanjutnya mempunyai *dosa cetasika*. *Dosamula citta* dapat menjadi *dosa cetasika* karena di dalam *citta* terdapat *patighasampayuttam*, yaitu bersekutu dengan dendam. *Patigha* merupakan *dosa cetasika* yang mempunyai sifat kejam dan kasar (Mettadewi,1994: 49).

Bentuk-bentuk batin yang baik timbul mengikuti kesadaran atau pikiran yang baik dan membentuk kejadian-kejadian yang baik dari kesadaran makhluk. Bentuk-bentuk batin tidak baik timbul mengikuti pikiran atau kesadaran yang tidak baik. Bentuk-bentuk batin yang tidak baik membentuk kejadian yang tidak baik dari kesadaran makhluk (Mettadewi,1994:103).

Manusia yang mempunyai bentuk-bentuk batin tidak baik cenderung melakukan perbuatan yang tidak baik. Perbuatan tidak baik berakar dari pikiran yang diliputi *lobha, dosa* dan *moha*. Manusia yang mudah marah dan diliputi kebencian adalah manusia yang memiliki sifat *dosa* yang lebih menonjol. Manusia yang diliputi kebencian dan belum dapat mengatasi kebencian maka kebencian akan semakin meningkat. Kebencian yang semakin meningkat dapat menjadi watak

kebencian atau *dosa carita*. Manusia yang mempunyai kebencian atau *dosa* disebut memiliki watak kebencian atau *dosa carita* (*Vism.104*).

Manusia yang masih mempunyai watak kebencian atau *dosa carita* di dalam kondisi batin sering terjadi keadaan-keadaan yang tidak baik seperti kemarahan, permusuhan, meremehkan, menguasai, irihati dan kebencian (*Vism.107*). Manusia yang mempunyai watak kebencian cenderung memiliki sifat dendam, mudah marah dan mudah panas, ketika menceraap obyek yang tidak baik.

Ajaran Buddha menekankan pada praktek cinta kasih atau *metta* yang dipancarkan kepada semua makhluk. Penerapan cinta kasih dapat menekan kondisi batin yang tidak baik, seperti kemarahan, dendam dan sifat mementingkan diri sendiri. Harapan manusia dalam mempraktekkan ajaran cinta kasih adalah kebahagiaan semua makhluk. “Kemarahan harus dilakahkan dengan cinta kasih, kejahatan dengan kebaikan, kekikiran dikalahkan dengan kemurahan hati dan kebodohan dikalahkan dengan kejujuran” (*Dhp.223*).

Kebodohan batin (*avijja*) menjadi pondasi atau pijakan dari nafsu keinginan (*tanha*). Buddha mengajarkan bahwa semua hal berakar pada keinginan (*tanha*) (*A.x.58*). *Avijja* adalah tidak melihat sesuatu sebagaimana adanya, sehingga tidak memahami kebenaran tentang kehidupan. Dalam *Abhidhamma Pitaka* kebodohan dijelaskan sebagai akar dari semua penyakit dan merupakan akibat dari tidak adanya pengertian benar (*samma ditthi*). Tanpa kondisi yang tepat, tanpa latihan yang tepat dan tanpa instrumen yang tepat, manusia tidak dapat melihat sesuatu sebagaimana adanya selama manusia belum memperoleh kebijaksanaan.

Manusia yang mempunyai kebencian disebut memiliki watak *dosa* atau kebencian atau *dosa carita* (*Vism.104*). Manusia yang mempunyai watak kebencian (*dosa carita*) cenderung mudah marah, karena kebencian (*dosa*) sebagai salah satu faktor yang paling dominan. *Dosa carita* adalah kecenderungan-kecenderungan pemaarah dan kebencian yang tanpa alasan (*Vism.101*). Bentuk-bentuk perilaku manusia yang muncul dalam kehidupan sehari-hari merupakan wujud dari kondisi batin, karena manusia mempunyai watak atau *carita* tertentu. Dalam diri manusia yang berwatak *dosa*, sering terjadi keadaan-keadaan seperti kemarahan (*kodha*), permusuhan, meremehkan, irihati dan kebencian (*Vism.107*).

Manusia dapat dikenali wataknya melalui perbuatan-perbuatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sumber untuk mengetahui watak manusia yaitu melalui kebiasaan lampau dan sumbernya terletak pada unsur dan cairan-cairan pembentuk watak. Manusia yang mempunyai watak kebencian atau *dosa carita* pada kehidupan lampau telah banyak melakukan perbuatan membacok, menyiksa, brutal dan muncul kembali setelah kematian dari salah satu alam neraka atau dari kehidupan sebagai naga atau ular (*Vism.103*).

Manusia yang mempunyai watak kebencian atau *dosa carita* dapat dikenali dengan cara-cara sebagai berikut: (1) dari faktor yang mendominasi, (2) sikap badan, (3) cara melihat, (4) tindakannya, (5) penangkal kelemahannya, (6) jenis jalan menuju tempat tinggalnya.

Manusia yang mempunyai watak kebencian (*dosa carita*) dapat dilihat dari faktor yang mendominasi atau kecenderungan yaitu melaksanakan sesuatu berdasarkan kebencian, cenderung panas hati, suka marah, jengkel, irihati, tidak senang melihat kesalahan individu lain walaupun kecil,

tidak mau tahu terhadap kebaikan individu lain walaupun besar, suka bermusuhan, memandang rendah orang lain, suka memerintah dan mendikte orang lain (*Vism.107*).

Dilihat dari sikap badan (*iriyapada*), manusia yang mempunyai watak kebencian (*dosa carita*), berjalan seolah-olah menghentak dengan ujung kaki, menurunkan dan mengangkat kaki dengan cepat dan langkah kaki diseret (*Vism.104*). Apabila dilihat dengan sikap badan berdiri (*thana*), yaitu berdiri dengan kaku (*Vism.105*). Apabila dilihat sewaktu tidur, menata tempat tidur dengan cepat, tidur dengan tubuh dijatuhkan, tidur dengan kerutan dialis, ketika dibangunkan bangkit dengan cepat dan menjawab seolah-olah jengkel (*Vism.105*).

Manusia yang mempunyai watak kebencian (*dosa carita*) dapat dilihat dari cara melihat (*dossanadita*), yaitu tidak memandang obyek dengan lama walaupun agak menyenangkan seolah-olah lelah, membesar-besarkan kesalahan kecil, mengecilkan kebajikan, jika bepergian melakukannya tanpa rasa sesal seolah-olah memang ingi pergi (*Vism.106*).

Manusia yang mempunyai watak kebencian (*dosa carita*) dapat dilihat dari tindakan (*kicca*), yaitu memegang sesuatu dengan erat sekali, melakukan pekerjaan tidak bersih dan tidak mantap, suara kasar, bergegas, dan melempar sesuatu kesegala arah (*Vism.105*). Apabila dilihat dari cara makan (*bhojana*) menyukai makanan asam dan kasar, ketika makan membuat gumpalan yang memenuhi mulut, makan tergesa-gesa tanpa menikmati cita rasa makanan dan mudah marah ketika mendapat sesuatu yang tidak enak (*Vism.106*).

Melalui penangkal kelemahannya juga dapat dilihat manusia yang mempunyai watak kebencian (*dosa carita*), yaitu sesuatu bersih, bagus, lingkungan asri, pakaian dari bahan halus dengan warna hijau atau warna lain yang lembut, peralatan berkualitas, makanan yang mengundang selera. Apabila dilihat dari tempat istirahat (*sappaya*) yaitu tidak terlalu tinggi atau rendah, tersedia tempat yang teduh dan air, dinding, tiang dan anak tangga yang baik, dekorasi dan kisi-kisi yang disiapkan dengan baik, dibuat bergairah dengan bermacam-macam luisan, rantai licin, halus dan rata, dihiasi dengan rangkaian bunga, parfum atau wewangian lain yang bertujuan untuk membuat orang lain bahagia dan gembira walau hanya melihat saja (*Vism. 108*).

Manusia yang mempunyai watak kebencian (*dosa carita*) dilihat dari jenis jalan menuju tempat tinggal yang bebas dari bahaya, tanah rata, bersih dan disiapkan dengan baik (*Vism.108*). Perabot tempat tinggal tidak banyak, terdapat satu tempat tidur dan kursi, pakaian bermutu tinggi seperti kain cina dan diwarnai dengan baik, mangkuk dari besi, jalan tempat untuk berpindapatta bebas dari bahaya, rata, menyenangkan, desa tidak terlalu jauh atau dekat yang cocok bagi seseorang pertapa. Orang yang melayaninya harus tampan, menyenangkan, mandi bersih, memakai wewangian, pakaian dari kain indah, melakukan pekerjaan dengan hati-hati. Jenis bubur, nasi dan makanan keras memiliki warna, cita rasa, aroma, sari gizi, menarik, berkualitas dan cukup semua keinginan. Jenis sikap badan yaitu berbaring dan duduk. Obyek perenungan dari salah satu kasina dan mulai dari warna biru (*Vism.109*).

Dosa carita merupakan watak pemaarah dan pembenci, obyek yang cocok digunakan untuk bermeditasi *samatha bhavana* yaitu empat kediaman luhur (*brahma vihara*) yaitu *metta*, *karuna*, *mudita*, dan *upekkha*, dan empat kasina yaitu warna kuning (*nila kasina*), warna putih (*odata kasina*),

warna merah (*lohita kasina*) dan warna kuning (*pita kasina*) (*Vism.114*). Delapan ini dapat melenyapkan *dosa carita* dengan berusaha dikembangkan dalam perenungan meditasi agar *dosa carita* padam sedikit demi sedikit.

C. TINJAUAN DENDAM

Dosamula citta merupakan kesadaran atau pikiran yang mempunyai kemarahan sebagai sebab utama atau kesadran atau pikiran yang mempunyai kebencian sebagai pemimpin. *Dosamula citta* disebut juga *patigha citta*. *Patigha citta* adalah kesadaran atau pikiran yang menyentuh obyek yang tidak disenangi.

Dosamula citta atau *patigha* terdiri dari dua bulatan, yaitu: (1) kesadaran atau pikiran yang timbul *tanpa* ajakan, disertai kesenangan, bersekutu dengan dendam (*domanassasahagatam patighasampayuttam asankharikam*, (2) kesadarn atau pikiran yang timbul dengan ajakan, disertai ketidaksenangan, bersekutu dengan dendam (*domanassasahagatam patighasampayuttam sasankharikam*)

Dosamula citta dua bulatan ini yang harus dipahami adalah (1) *domanassa Sahagatam*, yaitu timbulnya disertai ketidaksenangan. *Domanassa* jenis ini adalah *vedana* atau perasaan yang disebut *domanassa vedana*. *Domanassa vedana* timbul hanya bersama dengan *dosa citta* dua bulatan, dan tidak dapat timbul bersama dengan kesadaran atau pikiran yang lain. *Domanassa* ini adalah *vedana cetasika* yang mencerap obyek yang tidak baik. *Domanassa* ini apabila dihubungkan dengan *pancakkhandha* atau lima kelompok kehidupan adalah *vedana khandha* atau kelompok perasaan, (2) *patighasampayuttam* yaitu bersekutu dengan dendam. *Patigha* adalah *dosa cetasika* yang mempunyai sifat kejam dan kasar. Apabila dihubungkan dengan *pancakkhandha* atau lima kelompok kehidupan adalah *sankhara khandha* atau kelompok bentuk-bentuk pikiran.

Domanassa dan *patigha* mempunyai perbedaan tetapi *domanassa* dan *patigha* muncul secara bersamaan, yaitu apabila ada ketidaksenangan atau kebencian (*domanassa*), maka didalamnya terdapat dendam (*patigha*) (Kaharuddin,1991:16-18). *Patigha* merupakan bagian yang kelima dari *samyojana* atau sepuluh macam belunggu, yaitu *patighasamyojana* yang berarti kebencian, dendam, kamauan jahat. Ujud aslinya adalah *dosa cetasika* dalam *dosamula citta* 2. (kaharuddin,1990:143).

Manusia yang dapat mengatasi kebencian dapat hidup dengan tenang. Kebencian mendatangkan permusuhan dengan semua makhluk. Buddha menjelaskan bahwa kebencian harus dibalas dengan cinta kasih yang tulus sehingga dapat membuat kebahagiaan semua makhluk. Karena kebencian ditaklukkan dengan kebancian, maka pikiran menjadi terjerat dalam pola pikir yang buruk dan manusia akan terbawa menuju kehidupan yang jahat dalam perbuatan jasmani, ucapan dan pikiran, dan tidak dapat mengartikan kesejahteraan dirinya sendiri, kesejahteraan orang lain, maupun kesejahteraan kedua belah pihak. Jika kebencian dapat diatasi, maka manusia tidak akan terbawa menuju kehidupan yang jahat dalam perbuatan jasmani, ucapan dan pikiran, dan menuju kenyataan, akan mengenal kesejahteraan dirinya sendiri, kesejahteraan orang lain, maupun kesejahteraan kedua belah pihak (*A.iii.55*).

Batin yang diliputi kebencian dapat mendorong munculnya perilaku-perilaku jahat berupa dendam, kebencian dan perbuatan yang mengarah pada munculnya penderitaan karena diliputi kebencian. Buddha menjelaskan bahwa terdapat tiga macam api, yaitu api keserakahan, api kebencian, dan api kebodohan batin.

Api keserakahan membakar makhluk hidup yang dirangsang oleh kesenangan-kesenangan indera; api kebencian membakar makhluk hidup yang berhati dengki, yang membunuh makhluk hidup lain; api kebodohan batin membakar yang tidak peduli pada dhamma orang suci (It.93).

C. MUNCULNYA DENDAM

Setiap manusia tidak terlepas dari *lobha*, *dosa*, dan *moha*. Manusia mempunyai kebutuhan baik jasmani maupun rohani, berapa besar kebutuhan tersebut tergantung karakter, sifat, kebiasaan, perbuatan yang dibawanya dari hasil *karma* lalu dan hasil perbuatan *karma* sekarang. Adanya kebutuhan-kebutuhan akan muncul keinginan, kemauan untuk memenuhi keinginannya. Dari keinginan tersebut manusia akan melakukan segala macam upaya. Bila upayanya berhasil, tentu manusia tersebut akan merasa gembira, tidak menutup kemungkinan akan muncul kesombongan. Tetapi jika upayanya tidak berhasil, ketidakpuasan, kemarahan, sifat *mohnya* muncul karenanya segala usaha akan dilakukan untuk mencapai tujuannya sehingga manusia menjadi jahat. Perbuatan jahat tersebut bisa berkembang menjadi iri, dengki, penuh dengan kecurigaan, benci dan penuh dengan rasa dendam, sehingga sifat *dosanya* berkembang terus.

Buddha menjelaskan bahwa ada sembilan cara dimana dendam itu terbentuk, yaitu: (1) dia telah menjahati aku, (2) dia sedang menjahati aku, (3) dia akan menjahati aku, (4) dia telah menjahati orang yang aku cintai, (5) dia sedang menjahati orang yang kucintai, (6) dia akan menjahati orang yang kucintai, (7) dia telah berbuat baik pada orang yang tidak aku sukai, (8) dia sedang berbuat baik pada orang yang tidak aku sukai, (9) dia akan berbuat baik pada orang yang tidak aku sukai (*navaka nipata*) (A.ix.524).

Sebab yang menimbulkan *dosa* atau *patigha* ada lima macam, yaitu: (1) mempunyai sifat pemarah, (2) tidak mempunyai kehalusan pikiran, (3) mempunyai pendidikan yang rendah, (4) menyentuh obyek yang tidak menyenangkan, (5) mempunyai rasa dendam (Kaharuddhin,1991:16).

A. Mempunyai Sifat Pemarah (*Dosajjhasayata*)

Manusia pikirannya masih diliputi sifat pemarah, yang merupakan dampak pelampiasan yang tidak terpenuhi. Kemarahan merupakan *dosa cetasika* atau kondisi pikiran yang bersekutu dengan *patigha* dan *byapada* (Kaharuddhin, 1991:16). Manusia yang memiliki sifat pemarah ketika menceraip obyek yang tidak disenangi akan timbul reaksi, yaitu perasaan benci yang selanjutnya dilampiaskan dalam bentuk kemarahan. Dalam kondisi aktif usaha untuk membalas dendam dapat dilakukan. Individu yang masih diliputi kemarahan akan menaruh dendam terhadap obyek yang tidak disenangi dan melakukan usaha untuk membalas dendam dalam melampiaskan kemarahannya (*D.iii.254; A.iv.8*).

Celaan atau celaan yang diterima sebagai obyek yang tidak disenangi akan menyebabkan kejengkelan dan rasa marah. Mencari cara dan berusaha untuk membalas dendam akan memperburuk keadaan, tetapi memanfaatkan kesempatan tersebut untuk melatih kesabaran akan lebih bermanfaat

daripada merasa dimusuhi. Manusia yang dicela atau dicemooh akan muncul perasaan marah dan dalam pikirannya akan muncul keinginan untuk membalas dendam. Buddha bersabda “ Jika ada yang berbicara menghina Buddha, Dhamma dan Sangha, janganlah menjadi marah, tidak senang atau merasa dendam. Jika ada yang berbicara memuji Buddha, Dhamma dan sangha, janganlah menjadi senang, gembira atau bahagia (*D.i.3*)”.

Dendam, kemauan jahat, kebencian merupakan bentuk kekotoran batin (*kilesa*). Kekotoran batin muncul karena terpancing oleh obyek-obyek yang diterima. Mata melihat, telinga mendengar, hidung mencium sesuatu, lidah memakan, fisik menyentuh sesuatu, maka semua itu yang menyebabkan indera terpancing dan kemudian mamancing nafsu untuk muncul, sehingga timbulah kejengkelan, kemarahan, kebencian.

1. Tidak Mempunyai Kejelasan Pikiran (*Agambhirakatita*)

Pemikiran yang tidak mendalam dan disertai kemasabodohan dalam psikologis *Buddhis* bersekutu dengan *mohamula citta* dua jenis yang terdiri dari *upekkhasahagatam vicikicchāsampayuttam*, yaitu kesadaran atau pikiran yang timbul disertai masa bodoh, bersekutu dengan keraguan dan *upekkhasahagatam uddhaccasampayuttam*, yaitu kesadaran atau pikiran yang timbul disertai masa bodoh dan bersekutu dengan kegelisahan (*Dhs.1058-1063*). Makhluk yang mempunyai pengetahuan rendah disebut sebagai orang bodoh, orang yang kurang cerdas (*manda pugala*). Manusia mempunyai pengetahuan yang rendah karena diliputi oleh *lobha, dosa dan moha* (*M.iii.153*).

Dendam muncul melalui pikiran dan sebagai akibat dari suatu peristiwa yang terjadi, yang menimbulkan kekecewaan atau kebencian. Pikiran yang selalau diliputi kebencian menyebabkan timbulnya dendam. Dengan adanya dendam akan menyebabkan kebencian semakin sulit dihilangkan. Dendam membuat manusia berusaha untuk membalas pada individu yang telah menyakitinya, karena setiap manusia mempunyai temperamen panas sehingga mudah diliputi rasa dendam. Namun apa yang dialami manusia bukanlah semata-mata hasil perbuatan sebelumnya. Tidak ada manusia yang ditakdirkan menjadi pemaarah, pencuri atau pendusta, misalnya sebagai kelanjutan dari karma kehidupan terdahulu. Manusia bisa mengubah dirinya dalam hidup sekarang (*A.iii.61*).

Manusia sering bertengkar untuk hal yang tidak membawa manfaat, tetapi hanya memperoleh ketidaksenangan dan permusuhan. Buddha menjelaskan manusia yang selalu mencari kesalahan orang lain dan tidak memperhatikan kesalahan sendiri, maka pikirannya akan tercemar. Memiliki pola pikir secara positif untuk menghindari prasangka dan perselisihan yang timbul dari kesalahpahaman adalah hal yang baik yang harus dilakukan (Nyanakumuda, 2005:23).

Kondisi pikiran yang ternoda oleh kebencian menimbulkan ketidaksenangan yang dapat menyebabkan sulit memperoleh ketenangan batin dan akhirnya menyebabkan manusia lebih sulit mempraktekkan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi seperti ini akan mempermudah munculnya reaksi negatif jika ada aksi dari pihak lain yang tidak disenangi, sehingga muncul suatu dendam. Masalah-masalah dapat terjadi hanya karena berawal dari masalah-masalah kecil. Makhluk yang terkotori kebencian akan terlahir di alam yang buruk (*It.i.2*).

Manusia yang pikirannya sudah diliputi kebencian maka timbul dendam pada pihak lain, sehingga dengan adanya kebencian dan dendam tersebut akan menimbulkan kekerasan. Timbulnya kekerasan bisa berbentuk pembunuhan, penganiayaan dan sebagainya yang menimbulkan penderitaan. Keadaan-keadaan apapun yang tidak baik dan yang baik yang merupakan bagian dari yang baik dan tidak baik, berhubungan dengan yang baik dan tidak baik semua didahului oleh pikiran (*A.iv.70*)

Pikiran mendahului semua keadaan. Pikiran adalah pelopor, semuanya merupakan ciptaan pikiran. Buddha mengajarkan kesengsaraan disebabkan oleh perbuatan yang berawal dari ketidaktahuan. Beliau menunjukkan pada umatnya cara membuang penderitaan, dan manusia sendirilah yang harus berusaha mendapatkan kebahagiaan. Hendaklah pikiran dipenuhi cinta kasih yang tak terbatas, menyelimuti dunia, ke atas ke bawah dan sekelilingnya tanpa rintangan, tanpa kebencian, serta tanpa rasa permusuhan.

(*S.i.150*)

Air mata dan kesedihan mendalam yang mengikuti perselisihan dan pertengkaran; kata sang Buddha kecongkakan dan kesombongan rasa dendam serta penghinaan yang muncul bersamanya, semua merupakan akibat dari satu hal. Semua muncul karena memiliki rasa lebih suka, mengakui hal-hal yang berharga dan disenangi. Penghinaan lahir dari perselisihan, sedangkan rasa dendam tidak bisa dipisahkan dari pertengkaran.

Semua kekuatan negatif dapat dicabut hingga keakar-akarnya dengan metode pengembangan batin yang benar, karena pikiran yang tidak terlatih adalah sumber utama segala masalah. Buddha berkata bahwa pikiran itu sulit dimengerti, sangat halus dan berkeliaran sesukanya, pikiran yang dijaga dengan baik akan membawa kebahagiaan (*Dhp.iii.36*).

2. Mempunyai Pendidikan Rendah (*Appasutata*)

Pikiran yang ternoda oleh kebodohan akan menyebabkan manusia tidak mampu membedakan mana sesuatu yang baik dan mana sesuatu yang tidak baik dari sisi norma hukum, agama, maupun etika yang berlaku dalam masyarakat. Dalam hal ini manusia sulit membedakan mana yang bermanfaat dan mana yang tidak bermanfaat, sesuatu yang benar dan sesuatu yang tidak benar. Kebodohan adalah penyebab kemalangan, kebodohan batin mengacaukan pikiran, orang tidak memahami hal ini sebagai bahaya yang dihasilkan dari dalam (*It.iii.88*). Kebodohan dapat mendorong individu untuk berbuat sesuatu yang merugikan pihak lain seperti balas dendam.

Ajaran Buddha bersifat tepat dan benar sejalan dengan sebab akibat, sesuai dengan kebenaran dan prinsip-prinsip kebenaran. Kebodohan batin menumpuk dalam diri manusia. Kegelapan dan kebutaan mengisi hati orang yang bodoh, sehingga tidak tahu arah mana yang harus dituju. Kegelapan batin tidak dapat berlalu begitu saja, kecuali manusia tersebut berusaha untuk mengikisnya. Oleh karena itu individu harus menghalau kebodohan yang disebabkan ketidaktahuan agar pikiran menjadi terang

Perilaku manusia juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang rendah dan pemahaman agama Buddha yang rendah yang menimbulkan kesadaran dan kebijaksanaan yang rendah pula, sehingga kemarahan, rasa dendam dan keinginan-keinginan jahat lainnya mudah muncul. Kebencian senantiasa meliputi kehidupan manusia, apabila hal ini tidak terkendali maka akan menciptakan

kecenderungan individu memusuhi makhluk lain, perasaan tidak senang terhadap pihak lain, rasa curiga dan dendam. Manusia sering bertindak atas dasar kemarahan, kebencian dan rasa dendam yang melekat pada pikirannya. Sejarah umat manusia akan berbeda jika kebaikan dan timbang rasa dijalankan pada setiap masa. Namun, sepanjang sejarah, manusia lebih tertarik untuk memicu penderitaan daripada meninggalkannya (Dhammananda,2004:117). Akibat ketidaktahuan dan kebodohan batin manusia mengakibatkan tidak bisa merasakan rasa sakit atau penderitaan yang ditimbulkan pada makhluk lain. Menganiaya binatang yang tidak berdaya atau memeras semua manusia merupakan tindakan jahat. Tertawa dan senang melihat perbuatan semacam ini mengungkapkan sisi lemah dari kepribadian manusia. Manusia dungu merasa gembira meakukan perbuatan jahat akibat pandangan salah mengenai kesenangan. Selama hasil dari perbuatan jahat belum masak, maka manusia yang bodoh akan menganggapnya manis seperti madu; tetapi apabila hasil dari perbuatan tersebut telah masak, maka akan merasakan pahitnya penderitaan (*Dhp*,v.69).

Asurinda, seorang pengikut brahmana *bharadvaja*, mendengar bahwa pimpinan kaumnya telah memasuki sangha Pertapa Gautama. Dengan marah dan merasa tidak senang, pergi ketempat Pertapa Gautama berada dan mencerca serta memakinya dengan kata-kata kasar. Setelah selesai berbicara, Bhagava tetap diam, dan Asurinda berkata “ Engkau telah terkalahkan pertapa, engkau telah terkalahkan!”. Buddha menjelaskan manusia yang bodoh berpikir bahwa pertempuran dimenangkan ketika berhasil mencacimaki dengan kata-kata kasar, tetapi dengan mengetahui bagaimana harus bersabar itulah manusia yang telah menang. Yang lebih buruk diantara keduanya adalah yang ketika dimaki membalas dimaki. Manusia yang tidak membalas memenangkan suatu pertempuran yang sulit dimenangkan (Dhammika, 2006:250-251).

Kebodohan batin (*avijja*) menjadi pondasi atau pijakan dari nafsu keinginan (*tanha*). Buddha menjelaskan bahwa segala sesuatu berakar pada keinginan (*A.x.58*). *Avijja* adalah tidak melihat sesuatu sebagaimana adanya, sehingga tidak memahami kebenaran tentang kehidupan. Kebodohan merupakan akar dari semua penyakit dan merupakan akibat dari tidak adanya pengertian benar (*samma dithi*). Tanpa kondisi yang tepat, tanpa latihan yang tepat dan tanpa instrument yang tepat, manusia tidak dapat melihat sesuatu sebagaimana adanya. Selama manusia belum memperoleh kebijaksanaan, maka tidak mengetahui sifat dari segala sesuatu.

3. Menyentuh Obyek Yang Tidak Baik (*Anittharamanasamayogo*)

Peristiwa-peristiwa yang negatif seperti yang terlihat, terdengar, tercium, terasa dan teraba setelah dicerna dan dipilah akan menimbulkan hasil yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan masuk ke dalam pikiran yang berkembang menjadi tidak suka, berkembang menjadi marah, menjadi benci dan akhirnya menjadi dendam dan ini adalah sumber dari penderitaan. Nafsu kemarahan, kebencian dan dendam mulai membara di dalam batin bagaikan kumpulan kayu-kayu bakar yang mulai menyala dan manusia terus mengkonsumsinya, kondisi ini membelenggu manusia terus menerus, dan pembalasan dendam tiada hentinya.

Dosa cetasika merupakan kondisi pikiran yang bersekutu dan *patigha* (kaharuddin, 1991:16) dan *byapada* (*A. iii. 446*). Ketika menceraap obyek yang tidak disenangi akan timbul perasaan benci yang selamanya dilampiaskan dalam bentuk kondisi aktif yaitu dendam. Manusia diliputi kemarahan

akan menaruh dendam (*patigha*) terhadap obyek yang tidak disukai dan melakukan balas dendam untuk melampiaskan kemarahannya (*D.iii.254; A.iv.8*). *Dosamula citta* muncul ketika indera menceraap obyek yang tidak baik atau tidak menyenangkan sehingga muncul perasaan benci, marah dan dendam. Kesadaran pada saat indera menceraap obyek yang tidak baik, maka muncul *domanassasahagatam patighasampayuttam* yaitu kesadaran atau pikiran yang timbul tanpa ajakan disertai ketidaksenangan dan bersekutu dengan dendam.

Proses berpikir (*citta vithi*) saat muncul dendam adalah melalui proses *atimaharamana vithi*, yaitu proses berpikir sampai pada *tadaramana* (Kaharuddhin, 2004:58). Pada proses berpikir sampai pada *tadaramana* adalah melalui *panacadvara* yang menceraap obyek yang tidak disenangi sampai kesadaran pikiran muncul kemarahan yang diungkapkan dalam bentuk dendam.

4. Mempunyai Rasa Dendam (*Agatavatthusamayogo*)

Manusia yang mempunyai sifat dendam suka mencari-cari kesalahan pihak lain, dan sangat mudah untuk dipengaruhi oleh rasa dendam karena mempunyai sifat dasar ketidaksenangan yang kuat yang menimbulkan dendam. Psikologis Buddhis menjelaskan tentang manusia yang mempunyai karakter pendendam maka kebencian (*dosa*) akan semakin berkembang.

Manusia yang masih mempunyai watak kebencian atau *dosa carita* di dalam kondisi batin sering terjadi keadaan-keadaan yang tidak baik seperti kemarahan, permusuhan, meremehkan, menguasai, irihati dan kebencian (*Vism.107*). Manusia yang mempunyai watak kebencian cenderung memiliki sifat dendam, mudah marah dan mudah panas, ketika menceraap obyek yang tidak baik. Rasa dendam yang dimiliki oleh manusia akan menyebabkan pengendalian diri sulit untuk dilakukan. Berbagai upaya akan dilakukan untuk membalas dendam sebagai pelampiasan terhadap kemarahannya.

Perkataan yang menyakitkan dapat menimbulkan dendam yang berkepanjangan diantara kedua belah pihak. Dendam akan memunculkan perilaku-perilaku yang tidak terduga sebelumnya oleh pihak lawan. Perilaku-perilaku dalam kehidupan masyarakat pada umumnya yang mendorong timbulnya dendam, kadang hanya diawali dengan perilaku sepele. Dengan kelalaian yang kadang hanya tampak sepele bisa berakibat fatal hanya karena dendam. Janganlah meremehkan kejahatan walaupun kejahatan yang dilakukan sangat kecil, ibarat air yang jatuh setetes demi setetes akhirnya dapat memenuhitepayan (*Dhp.121*).

D. UPAYA MENGHILANGKAN DENDAM

Perasaan dendam yang melekat pada individu dapat diatasi melalui empat *appamana* (empat keadaan yang tidak terbatas) dan penerapan fakta kepemilikan hukum karma, untuk melemahkan kemarahan, rasa dendam, kebencian, nafsu yang dapat menimbulkan penderitaan (*A.v.161*). Mempraktekkan salah satu dari keempat keadaan yang tidak terbatas ini akan membawa kebahagiaan yang timbul dari pandangan terang dan mencapai suatu kehidupan yang bahagia.

Tujuan dari pelaksanaan empat *appamana* adalah untuk menghancurkan itikat jahat, kekejaman, irihati dan kenafsuan secara berturut-turut. *Metta citovimutti* adalah kebebasan dari kemauan jahat, *karuna cetovimutti* adalah kebebasan dari kekejaman, *mudita* kebebasan dari irihati dan

rasa tidak senang atas kelebihan individu lain sedangkan *upekkha* kebebasan dari hawa nafsu (A.iii.291).

1. Mengembangkan Cinta Kasih

Mengatasi dendam melalui *appamana* yang pertama dengan cinta kasih (*metta*). Individu harus mempraktekkan prinsip mulia tentang tanpa kekerasan dan harus siap mengatasi keegoisan dan menunjukkan jalan yang benar kepada orang lain. Melalui cinta kasih akan melemahkan kejahatan. kawan-kawan sesungguhnya kebebasan melalui cinta kasih merupakan kebebasan dari kejahatan (M.i.279). Tanpa kekerasan adalah senjata yang efektif untuk melawan kejahatan daripada pembalasan dendam, membalas dendam hanya akan meningkatkan kejahatan. Buddha telah menjelaskan secara rinci sifat cinta kasih dalam agama Buddha, bagaikan seorang ibu mau melindungi anak satu-satunya bahkan dengan resiko hidup sendiri, dengan demikian biarlah orang mengembangkan hati yang tidak terbatas bagi semua makhluk hidup (Sn.i.149). Cinta kasih merupakan kebajikan besar yang diwujudkan Buddha dengan rela meninggalkan keluarga, kerajaan dan kesenangan agar dapat berjuang untuk menemukan jalan untuk membebaskan manusia dari penderitaan.

Cinta kasih (*metta*) mempunyai ketamakan (*lobha*) sebagai musuh dekatnya. Ketamakan bertindak seperti seorang musuh yang disembunyikan, sehingga dengan medah dapat menemukan kesempatan untuk melakukan kejahatan. Jadi cinta kasih harus dijaga dengan baik dari ketamakan. itikat jahat yang berbeda dengan ketamakan merupakan musuh jauh dari cinta kasih. Cinta kasih harus dilatih bebas dari rasa takut untuk mengembangka cinta kasih. (Vism.319)

Memiliki pengertian dari bahaya yang timbul dari kebencian manusia dapat menghilangkan dendam yang dimilikinya. Kawan, jika idividu membenci, maka ia menjadi mangsa dari kebencian dan pikirannya akan teropsesi oleh kebencian (A.i.216). Pengembangan cinta kasih harus dimulai dengan tujuan untuk memisahkan pikirannya dari kebencian yang dilihatnya sebagai bahaya, dan memasukkannya dalam pikirannya kesabaran yang dilihatnya sebagai keuntungan (Vism.295).

Pengembangan cinta kasih dilakukan melalui pertimbangan baik buruknya suatu kebencian, manfaat membuang kebencian, mempertimbangkan kenyataan sesuai dengan karma bahwa sesungguhnya tidak ada yang harus dibenci. Kebencian adalah perasaan bodoh yang menimbulkan kegelapan dan menghalangi pengertian benar (Piyadasi, 2003:250). Pengembangan cinta kasih merupakan suatu cara agar manusia memiliki rasa toleransi, saling menghargai, menghormati dan memperlakukan sesama dengan pikiran, ucapan dan perbuatan yang penuh dengan cinta kasih (M.i.322-323), sehingga kedamaian, ketentraman dan kerukunan hidup tercipta. Pengembangan cinta kasih dilakukan dengan cara selalu mengembangkan pikiran positif yang tidak terbatas dan menyingkirkan pikiran buruk.

Mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk membawa manfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Pengembangan cinta kasih menunjukkan suatu fenomena bahwa kebencian dan keinginan untuk membalas dendam adalah hal yang tidak baik, membawa penderitaan dan menghalangi pengertian benar. Cinta kasih melepaskan diri dari perasaan membenci, membebaskan manusia dari belenggu kebencian, menimbulkan kedamaian, menenangkan manusia yang tidak tenang, menolong yang selalu diliputi kebencian, sehingga melalui pemahaman yang benar menciptakan

kedamaian, ketentraman dan kebahagiaan hidup. Dalam *Maha Rahulovada Sutta (M.i.424)* Buddha memberikan nasehat kepada Rahula Thera untuk mempraktekkan *metta* dengan dasar, apabila *metta* dikembangkan kemarahan akan lenyap. Dalam *Meghiya sutta (A.iv.354)*, *metta* dianjurkan kepada Meghiya yang pada mulanya gagal untuk mencapai kesuksesan dalam meditasi karena timbul pikiran-pikiran jahat secara terus menerus. Meghiya Thera akhirnya mencapai tingkat arahat setelah melenyapkan pikiran-pikiran yang jahat dengan cara pengembangan cinta kasih.

Kebencian atau rasa dendam dapat muncul dalam diri individu ketika pikirannya ditujukan kepada individu yang dianggap sebagai musuhnya karena selalu mengingat perbuatan jahat yang pernah dilakukan oleh musuhnya tersebut. Kebencian atau rasa dendam tersebut harus dilenyapkan dengan cara berulang-ulang masuk ke dalam *jhana* cinta kasih (*metta jhana*) terhadap musuhnya (*Vism.298*).

Terdapat tujuh hal yang diharapkan individu terhadap musuhnya, yaitu: mengharapkan musuhnya menjadi buruk rupa karena tidak senang dengan kecantikan musuhnya, mengharapkan musuhnya sakit, mengharapkan agar tidak mempunyai rejeki, mengharapkan agar tidak bisa kaya, mengharapkan agar tidak bisa terkenal, berharap agar musuhnya tidak mempunyai teman, dan berharap supaya setelah meninggal, tidak terlahir di alam surga yang penuh dengan kebahagiaan (*Vism.299*). dalam keadaan ini manusia yang marah menjadi mangsa dari kemarahannya, dikuasai oleh kemarahannya, berbuat jahat melalui tindakan jasmani, ucapan dan pikirannya atas dasar kemarahan. Dengan berbuat jahat melalui tindakan jasmani, pikiran dan ucapan maka setelah meninggal, akan terlahir di alam yang rendah, di alam yang tidak bahagia, di neraka karena menjadi mangsa dari kemarahannya (*A.iv.94*).

Kebencian merupakan akar kejahatan yang muncul karena tidak menginginkan individu lain bahagia. Kebencian dan dendam muncul karena adanya kesalahan atau perbuatan buruk yang telah dilakukan oleh pihak lain. Lenyapnya kebencian dan hilangnya dendam akan membuat cinta kasih semakin berkembang. Berpikir untuk tidak menyakiti atau berwelas asih terhadap semua makhluk untuk menghilangkan kekejaman, kebencian dan kebodohan dengan berusaha untuk mengembangkan pikiran yang diliputi dengan cinta kasih, kasih sayang, rasa simpati dan keseimbangan batin. Pikiran dikembangkan dengan memberikan penyamaan pada diri sendiri dan orang lain. Buddha bersabda “begitu aku begitu orang lain, begini orang lain begitu juga aku. Setelah memiliki penyamaan diri sendiri dan orang lain seperti itu, hendaknya tidak mencelakai siapapun atau menyebabkan yang lainnya celaka” (*Sn.705*).

Manfaat mengembangkan cinta kasih menunjukkan suatu gambaran bahwa pengembangan cinta kasih membawa kebahagiaan. Mengembangkan cinta kasih dengan benar menjadikan perasaan cinta kasih menjadi kuat, pikiran menjadi sejuk, penuh kebahagiaan, ketenangan dan kedamaian. Manfaat pengembangan cinta kasih menunjukkan suatu gambaran bahwa cinta kasih membawa kebahagiaan di kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang.

Kebahagiaan di kehidupan sekarang karena pikiran terbebas dari rasa dendam dan kebencian sehingga dapat tidur dengan tenang, ketika tidur tidak bermimpi buruk, sehingga bangun tidur dengan perasaan senang dan bahagia. Cinta kasih membuat indah ekspresi wajah, semua makhluk mencintai

dan menyanyangi, bahkan para dewa yang tidak terkihat oleh mata biasa akan selalu melindunginya. Kebahagiaan dikehidupan yang akan datang, bagi yang mengembangkan cinta kasih adalah terlahir di alam bahagia atau brahma. Buddha menjelaskan bahwa manusia yang mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk maka ketika meninggal akan terlahir di alam bahagia. “manusia yang selalu berpikir penuh cinta kasih semoga semua makhluk hidup terbebas dari permusuhan, kebencian, kekhawatiran dan hidup bahagia. Maka perbuatan benar sesuai dengan dharma memungkinkannya untuk terlahir di alam bahagia (*M.i.285-289*).

2. Mengembangkan Kasih Sayang

Manusia yang ingin mengembangkan kasih sayang (*karuna*) harus memulai latihan dengan merenungkan dan melihat bahaya dari tidak adanya kasih sayang dan keuntungan dari adanya kasih sayang. Kasih sayang secara berturut-turut dapat dimunculkan kepada orang yang disayangi, orang yang netral, dan kepada seorang musuh.

Kasih sayang mempunyai kesedihan yang berdasarkan pada kehidupan rumah tangga sebagai musuh dekatnya, karena *karuna* dan kesedihan sama-sama memberi perhatian dalam melihat kegagalan. Kekejaman adalah musuh jauh dari kasih sayang.

Manusia yang melaksanakan meditasi dengan subyek kasih sayang harus memunculkan rasa kasih sayang kepada orang yang melakukan kejahatan (*Vism.315*). Mengatasi dendam melalui *karuna* dirumuskan sebagai sesuatu yang dapat menggetarkan hati terasa kasihan bila melihat pihak lain sedang menderita, atau mempunyai kehendak untuk meringankan penderitaan makhluk lain. Hati yang penuh kasih sayang lebih halus daripada sari bunga, tidak akan berhenti dan tidak puas sebelum dapat meringankan penderitaan individu yang lain, yang membutuhkan bantuan, yang sakit, yang bodoh, jahat, yang mulia tanpa membedakan agama (Narada, 1993:70).

Individu yang kejam, pemaarah, pendendam pantas mendapatkan kasih sayang, tidak seharusnya dibenci, dicemooh atau dihina. Buddha memberikan kasih sayang yang sangat besar kepada Ambapali seorang wanita pelacur, dan angulimala seorang pembunuh dan perampok yang kejam hingga akhirnya mereka sadar dan menjadi orang baik. Menghindarkan diri dari individu yang jahat bukan berarti tidak boleh bergaul dengannya, tetapi untuk mengubah sifat-sifat jahatnya.

Sesungguhnya unsur kasih sayangnya yang mendorong individu untuk menolong yang lain dengan ketulusan hati. Manusia yang mempunyai kasih sayang murni tidak hidup hanya untuk dirinya sendiri, melainkan untuk semua makhluk, mencari kesempatan untuk dapat menolong tanpa mengharapkan balas jasa apapun. Kasih sayang (*karuna*) harus dipancarkan tanpa batas terhadap semua makhluk yang menderita dan yang patut ditolong, termasuk binatang.

Buddha menjelaskan “O para bikkhu seandainya pencuri-pencuri dan perampok-perampok memotong anggota-anggota tubuh dengan sebuah gergaji, dan seorang bikkhu membuat batinnya menjadi marah, dalam hal demikian bukanlah pengikut agama-Ku” (*M.i.129*). Lebih baik dari hal tersebut adalah yang dibenci membalas dengan membenci, tetapi ketika dihina tidak membalas menghina adalah pemenang dari pertempuran. Untuk menjadikan situasi yang baik manusia dapat mengusahakan menenangkan kemarahannya sendiri ketika melihat individu lain marah (*M.i.222*). Menjadi marah dan menahan dendam akan mempersulit pengembangan kasih sayang.

3. Mengembangkan Perasaan Simpati

Mudita diterjemahkan dengan simpati atau kegembiraan. Rasa simpati mempunyai ciri khas sebagai rasa ikut bergembira atas keberhasilan pihak lain. Mudita mencakup kegembiraan atas kegahagiaan atau kesejahteraan individu yang lain. Bebas dari irihati adalah intisarinya. Perwujudannya adalah penghancuran rasa tidak senang melihat kondisi kesejahteraan makhluk lain. Mudita dipancarkan kepada semua makhluk yang makmur dan sejahtera, yang merupakan sikap ikut merasa berbahagia dan bersyukur.

Rasa simpati (*mudita*) mempunyai kegembiraan yang berdasarkan kehidupan rumah tangga sebagai musuh dekatnya, karena *mudita* dan kegembiraan sama-sama memberikan perhatian dalam melihat keberhasilan pihak lain. Keengganan (kebosanan) merupakan musuh jauh dari *mudita*.

Mengatasi dendam melalui rasa simpati (*mudita*), yaitu merasa bahagia melihat individu lain bahagia. Sering terjadi manusia tidak tahan dan tidak senang melihat keberuntungan dan kebahagiaan yang lain, sebaliknya merasa senang melihat kegagalan pihak lain, tidak mau memberikan selamat bagi yang beruntung ungkapan rasa ikut merasa bahagia, tetapi melakukan perbuatan-perbuatan yang buruk seperti memfitnah, mengancam atau menjelekkannya. Mengembangkan *mudita* merupakan cara untuk mengatasi keadaan tersebut. Mengembangkan perasaan bahagia melihat kebahagiaan pihak lain dapat menolong pihak lain untuk terlepas dari kejahatan, rasa dendam karena melalui *mudita* manusia tidak akan menghalangi kemajuan dan kesejahteraan yang lainnya.

Buddha mendorong para pengikutnya untuk menumbuhkan simpati dan kegembiraan ketika melihat kebahagiaan individu lain, yang merupakan penangkal dari irihati. Mempertahankan dan pengembangan sikap mental yang positif dapat membebaskan diri dari kesulitan dan kejatuhan, khususnya pada saat dendam dan perbuatan buruk berkambang dari pikiran yang dipenuhi irihati (Dhammananda, 2004:94). Seorang bikkhu berdiam dan mencari satu penjuru dunia dengan batin yang disertai rasa *mudita*, ketika melihat individu yang sangat dicintai memperoleh kebahagiaan, maka akan merasa bergembira, demikian seorang bikkhu mencari semua makhluk dengan rasa *mudita* (*Vibh.274*). Setelah memancarkan perasaan simpati terhadap individu yang dicintai, rasa simpati harus dikembangkan lagi terhadap individu yang netral, kemudian terhadap musuh sehingga dendam yang ada dapat diatasi.

4. Mengembangkan Keseimbangan Batin

Keseimbangan batin (*upekkha*) merupakan keseimbangan yang muncul atas dasar memiliki pandangan benar. Pandangan benar yang dimaksud dalam *upekkha* sebagai salah satu kondisi batin luhur, merupakan pengertian benar terhadap hukum karma, yaitu bahwa semua makhluk merupakan pewaris dari karmanya masing-masing. Pandangan benar tersebut memunculkan sikap seimbang yaitu terbebas dari kemelekatan, rasa dendam dan kebencian.

Keseimbangan (*upekkha*) mempunyai rasa acuh atau masa bodoh atau keseimbangan dari ketidaktahuan, yang berdasarkan pada kehidupan diniawi sebagai musuh dekatnya karena *upekkha* dan rasa acuh tak acuh sama-sama memberi perhatian dalam mengabaikan kesalahan-kesalahan atau kebajikan-kebajikan. Ketamakan dan kemarahan adalah musuh jauh dari *upekkha* (*Vism.320*).

Keseimbangan batin muncul berdasarkan adanya pemahaman benar atas bahaya yang dapat timbul dari perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan (*Vism.317*). Keseimbangan batin lebih mengacu pada tiada kemelekatan pada obyek yang menyenangkan maupun kebencian pada obyek yang tidak menyenangkan. Keseimbangan batin sebagai salah satu kondisi batin luhur mempunyai ciri khas mengembangkan aspek kenetralan terhadap semua makhluk (*Vism.318*). Kenetralan terhadap semua makhluk memunculkan sikap yang sama terhadap semua tanpa membedakan yang baik atau yang buruk, yang dicintai atau membenci, menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Penyebab terdekat yang memunculkan keseimbangan batin adalah perhatian yang bijak (Pandita, 2005: 204). Penyebab perhatian yang bijak tersebut yaitu memahami keadaan kepemilikan hukum karma dari setiap makhluk (*Vism.318*). *Upekkha* memiliki obyek semua makhluk tanpa terkecuali, terbebas dari perbedaan yang terdapat dalam diri setiap makhluk. Keseimbangan batin menyatukan yang baik dan yang jahat, yang dicintai dan tidak dicintai, menyenangkan dan tidak menyenangkan, yang buruk dan yang indah tanpa membedakan (Piyadassi, 2003: 256). Jangkauan *upekkha* adalah makhluk-makhluk dengan jumlah yang tidak terbatas, tidak hanya kepada satu makhluk atau dalam satu daerah dengan ukuran tertentu (*Vism. 321*)

Pengembangan keseimbangan batin merupakan salah satu praktek yang membawa seseorang terlahir di alam bahagia (*D.i.251*). Manusia yang mengembangkan ketenangseimbangan akan memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan yang akan datang. “kembangkanlah meditasi keseimbangan batin, maka reaksi yang ditimbulkan oleh rangsangan pada indera akan lenyap” (*M.I.424*).

Pengembangan keseimbangan batin dapat dilakukan melalui meditasi pengembangan konsentrasi (*samatha bhavana*). Sebelum melaksanakan pengembangan keseimbangan batin melalui *samatha bhavana* seorang meditator harus menyalakan penghalang-penghalang dalam melaksanakan meditasi, yaitu penghalang besar atau penghalang kecil (*Vism. 89*).

Pengembangan keseimbangan batin (*upekkha*) dapat secara bertahap menghilangkan kekotoran batin, seperti kebencian, kekejaman, dendam, kedengkian, dan menghasilkan kebajikan yang paling mulia. Keseimbangan batin dalam menghadapi kondisi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan menyalakan dorongan untuk melakukan perbuatan yang dapat merugikan (*M. I, 123*). Melalui keseimbangan batin individu tidak mengalami keseimbangan batin, tidak terganggu oleh kecaman atau bergembira dalam pujian (piyadassi, 2003:2551).

Kehidupan Buddha memberikan inspirasi bagi pengembangan serta manfaat pengembangan batin. Keseimbangan batinnya membuat Buddha tetap tenang, tidak terganggu oleh kemarahan, maupun kebencian ketika pertapa Magandiya menyebutnya sebagai perusak kehidupan. (*M.i.502-513*). Sebaliknya Buddha membimbing Magandiya dengan mengajarkan dhamma sehingga Magandiya mencapai tingkat kesucian arahat dan akhirnya memohon untuk menjadi siswanya.

Menjaga keseimbangan dapat menenangkan pikiran sehingga mampu menghadapi permasalahan dengan sabar tanpa terpengaruh oleh ucapan yang tidak menyenangkan maupun kondisi yang tidak menguntungkan, “seperti seekor gajah di medan perang dapat menahan serangan anak

panah yang dilepaskan dari busur. Begitu pula aku (*tathagata*) tetap bersabar terhadap cacian...”
(*Dhp.320*)

Kebencian seperti keinginan untuk membalas dendam dan kemelekatan merupakan emosi yang mengganggu pikiran yang menyebabkan penderitaan. Mempraktekan keseimbangan batin adalah penawar yang bisa mengurangi atau meringankan emosi tersebut. Keseimbangan batin adalah mempunyai perasaan pada pengalaman positif dan negatif serta mampu membedakan antara yang salah dan benar. Keseimbangan batin identik dengan pengembangan kualitas positif

5. Menerapkan Fakta Kepemilikan Hukum Karma

Setiap perbuatan manusia akan menimbulkan akibat. Akibat merupakan sebab lain yang akan menghasilkan lain, sehingga karma disebut hukum sebab akibat. Akibat dari suatu perbuatan sesuai dengan perbuatan yang telah dilakukan. Buddha menjelaskan bahwa sesuai dengan benih yang telah ditabur demikianlah buah yang akan dipetik pembuat kebaikan akan memetik kebaikan pembuat kejahatan akan memetik kejahatan (*S.i.227*). Sifat yang umum dari setiap manusia adalah kecenderungan untuk mendapatkan kebahagiaan batin dan jasmani. Keyakinan terhadap hukum *karma* merupakan keyakinan terhadap diri sendiri dalam menentukan kehidupan sendiri. Keadaan hidup sekarang dan yang akan datang tergantung dari perbuatan di waktu lampau dan perbuatan yang sedang dilakukan pada masa sekarang. Segala kondisi yang terjadi adalah hasil dari perbuatan yang telah dilakukan.

Buddha menjelaskan bahwa hasil yang baik datang dari sebab yang baik, dan hasil yang buruk datang dari sebab yang buruk, sesuai dengan hukum karma. Setiap individu yang mengerti hukum karma tidak akan membuat kesalahan, karena tahu bahwa apapun yang terjadi adalah hasil dari sebab yang ditanamnya dimasa lalu, dengan berpikir negatif dan perbuatan yang tak bermoral. Dengan cara ini, manusia akan memahami bahwa diri sendirilah yang bertanggung jawab atas kebahagiaan dan penderitaan yang dialami.

Pemahaman terhadap hukum *karma* membuat individu berani dan tabah dalam menjalani kehidupan. Prinsip dasar bagi hukum karma adalah siapa yang menanam, maka manusia itu sendiri yang akan memetik hasilnya, baik hasil yang buruk maupun yang baik. Perbuatan baik atau buruk dinilai berdasarkan pada akibat yang menyenangkan dan tidak menyenangkan yang dialami oleh yang melakukan perbuatan.

Manusia yang melakukan *karma* buruk akan menderita karena menerima hasil perbuatannya sendiri. Tidak ada yang dapat menghindarkan diri dari akibat yang tidak menyenangkan yang dihasilkan oleh karma buruk yang telah dilakukan. Tidak di angkasa, di tengah lautan ataupun di dalam gua-gua gunung, tidak dimanapun manusia dapat menyembunyikan dirinya dari akibat perbuatan-perbuatan jahatnya (*Dhp.127*). Melalui pemahaman tersebut tidak seharusnya manusia merasa marah dan menaruh dendam terhadap individu lain atas penderitaan yang dialami, karena apa yang dialami pada kehidupan sekarang merupakan akibat dari perbuatan yang telah dilakukan pada masa yang lampau maupun pada masa sekarang.

Aspek moral karma merupakan ajaran yang sama dengan dengan kelahiran kembali. Menurut hukum sebab akibat, individu merupakan hasil dari perbuatannya sendiri. Diri sendiri yang

menyebabkan keberadaannya dan diri sendiri yang bertanggung jawab untuk masa depannya. Pada kehidupan yang sekarang manusia menerima hasil sebagai akibat *karmanya* yang lampau dan melakukan *karma-karma* yang baru. Setiap manusia mempunyai kebebasan untuk melakukan perbuatan baik atau buruk. Jika dalam kehidupan sekarang individu telah melakukan perbuatan buruk dan menyadari bahwa perbuatan tersebut buruk serta akan menghasilkan akibat yang tidak menyenangkan, maka agar perbuatan tersebut tidak terlalu berat atau tidak efektif maka harus diimbangi dengan melakukan perbuatan yang baik.

Karma mempunyai waktu tertentu untuk matang sesuai dengan sifatnya. Berdasarkan pada hukum *karma* sebagai manusia yang masih diliputi kebodohan mempunyai sejumlah *karma* buruk dan baik. Kehidupan sekarang merupakan ladang tempat perbuatan-perbuatan yang lampau yang berbuah dan perbuatan-perbuatan yang sedang dilakukan. Dengan demikian hukum karma selalu bekerja selama manusia belum mencapai pembebasan (*nibbana*).

E. PENUTUP

1. Simpulan

Dendam adalah usaha untuk membalas kejahatan atau keinginan untuk membalas. Tindakan untuk membalas suatu kejahatan merupakan bentuk aktif dari *akusala dhamma*, dengan kesadaran atau pikiran membenci sebagai akarnya dan kemarahan sebagai sebab utamanya. *Dosa* secara etis adalah kebencian tetapi secara psikologis adalah pukulan berat dari pikiran terhadap obyek yaitu pertentangan atau konflik. *Dosa* disebut juga *patigha* atau dendam, *byapada* atau kemauan jahat *Patigha* diartikan sebagai kebencian atau kemarahan

Manusia yang mempunyai kebencian adalah manusia yang memiliki watak dosa atau kebencian (*dosa carita*) *Patigha* merupakan istilah lain dari *dosa cetasika* yang bersifat kejam, kasar dan pendendam. Jika dihubungkan dengan *pancakkhandha*, *pathiga sampayuttam* termasuk bentuk-bentuk pikiran (*sankhara khandha*). Dalam *abhiddhammasangaha* dijelaskan tentang *dosamula citta* yang berarti kesadaran atau pikiran yang mempunyai kebencian sebagai pemimpin. *Dosamula citta* disebut juga *pathiga citta* yang berarti kesadaran atau pikiran yang menyentuh obyek yang tidak disenangi *dosa* atau *patigha* ada lima macam, yaitu: (1) mempunyai sifat pemaarah, (2) tidak mempunyai kehalusan pikiran, (3) mempunyai pendidikan yang rendah, (4) menyentuh obyek yang tidak menyenangkan, (5) mempunyai rasa dendam.

Perasaan dendam yang melekat pada individu dapat diatasi melalui empat *appamana* (empat keadaan yang tidak terbatas) dan penerapan fakta kepemilikan hukum karma, untuk melemahkan kemarahan, rasa dendam, kebencian, nafsu yang dapat menimbulkan penderitaan. Mempraktekkan salah satu dari keempat keadaan yang tidak terbatas ini akan membawa kebahagiaan yang timbul dari pandangan terang dan mencapai suatu kehidupan yang bahagi.

Tujuan dari pelaksanaan empat *appamana* adalah untuk menghancurkan itikat jahat, kekejaman, irihati dan kenafsuan secara berturut-turut. *Metta citovimutti* adalah kebebasan dari kemauan jahat, *karuna cetovimutti* adalah kebebasan dari kekejaman, *mudita* kebebasan dari irihati dan rasa tidak senang atas kelebihan orang lain sedangkan *upekkha* kebebasan dari hawa nafsu

RUJUKAN

- Buddhaghosa, Bhadantacariya. 1979. *The Part Of Purification (Visuddhi Magga)*. Kanady, Srilanka: Buddhist Publication Society. Diterjemahkan dari bahasa Pali Ke Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli. Diterjemahkan ke Indonesia oleh Tim Penerjemah Jalan Kesucian: Eni Darini, dkk. Bali: Mutiara Dhamma
- David, T.W Rshy & Stede, William. 1992. *The Pali Teks Society, Pali English Dictionary*. Oxfard: The Pali Teks Society
- Dhammananda, K. Sri. Tanpa Tahun . *Bagaimana Mengatasi Kesulitan Anda..* Malang : Clup Penyebar Dharma
- Dhammananda, K Sri. Tanpa Tahun. *The Problem & Responsible*.
- Dhammananda, K Sri. 1993. *Hidup Sukses Dan Bahagia Tanpa Takut Dan Cemas*. Jakarta: Karaniya
- Dhammananda. 2004. *Be Happy*. Jakarta: Karaniya
- Dhammika Shravasti. 2006. *Buddha Vacana: ksaraniya*
- Dialogue of the Buddha (Digha Nikaya) Vol III*. Terjemahan Davis, Rhys. 1977. London: PTS
- Guttadhamo. 2006. kamatthana. Semarang: Vihara Tanah Putih
- Kaharudin, Pandit J. Tanpa Tahun. *Hidup & Kehidupan*. Tri Sattva Buddhist Centre
- Kaharudin, pandit,J. Tanpa Tahun. *Abhidhammasangaha*. Jakarta: CV. Mitra Kencana Buan
- Kim, Tan Choon. 2004. *Ajaran Buddha Menuju Hidup Bahagia (Sigalovada Sutta)*. Palembang: Svarnadipa Sriwijaya
- Maha Thera, Ven Narada. Tanpa Tahun. *Fakta Kehidupan*. Jakarta : Dian Dharma
- Narada. 1993. *Cermin Kehidupan*. Jakarta: Dhammadipa Arama
- Narada. 1998. *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya Bagian II*. Jakarta: Dhammadipa Arama
- Piyadassi. 2003. *Spektrum*. Surabaya: Paramita
- Piyadassi. 2005. *Meditasi Buddhis Jalan Menuju Ketenangan Batin dan Kebersihan Batin*. Surabaya: Paramita
- The Book Of Gradual Sayings (Anguttara Nikaya) Vol II*. Terjemahan Woodward, F.L. 1982. London & Boston: PTS
- The Book Of Gradual Saying (Anguttara Nikaya) Vol. III*. Terjemahan Woodward, F.L. 1989. London & Boston: PTS
- The Book Of The Kindered Saying (Samyutta nikaya) Part I*. Terjemahan Davis, Rhys. 1990. Oxford : PTS
- The Dhammapada. Versi 1, 2*. Terjemahan Tr. F. Max Huller. 1985. London: PTS
- The Middle Length Saying (Majjhima Nikaya) Vol I*. Terjemahan Honner, IB. 1989. London: PTS
- Wijaya Mukti Krisnanda. 2003. *Wacana Buddha Dhamma*. Jakarta: Yayasan Dharma pembangunan dan Ekayana Buddhis centre
- Wowor, M.A. Cornelis. 2007. *Pandangan Sosis agama Buddha*. Jakarta: Arya surya Candra
- Wowor, M.A. Cornelis. 1999. *Hukum Kamma Buddhis*. Jakarta : Rara Karya